**湖北长江观光单卧单动全景6日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GNZT1744856437TS | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 武汉市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 动车 | **返程交通** | 动车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | ★ 2023年全新装修游轮，江上全季酒店风格★ 品质纯玩，不进购物店，无任何年龄限制★ 全程4早4正，游船中式自助餐★ 博览众多AAAAA级景区、众多AAAA级景区★ 全程精选当地商务酒店、超高性价比，温暖舒适，干净卫生★ 严选好评导游带团、全程专业安全运行保障 |
| **产品介绍** |  武汉黄鹤楼/车溪民俗村/三峡大坝/西陵峡/瞿塘峡/白帝城/丰都鬼城/洪崖洞/李子坝/解放碑卧动6日游 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州-武汉**尊敬的旅客，请携带有效身份证，前往兰州火车站，乘Z232/11:13分火车前往武汉，岩土观赏田园风光!交通：火车景点：无购物点：无自费项：无到达城市：武汉市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D2** |
| **行程详情** | **抵达武汉-宜昌**约05:59分抵达武汉，导游武汉接团，乘车前往游览江南三大名楼之首的【黄鹤楼】（游览约 1.5 小时）（景点内电瓶车 10 元/人，自愿自费），登楼远眺，极目楚天舒，万里长江水滚滚东流去、流连于当年文人墨客的诗海文章中,感受“黄鹤楼中吹玉笛，江城五月落梅花“的优美篇章。既可重温李白“孤帆远影碧空尽，惟见长江天际流”之豪言，又可追忆毛主席《水调歌头.游泳》之“万里长江横渡,极目楚天舒”之壮语。 游览中国最大的城中湖-【东湖听涛景区】（游览约 1 小时）（不含景区内电瓶车，游客自愿自费），东湖位于湖北省武汉市中心城区，是国家5A 级旅游景区，全国文明风景旅游区示范点，首批国家重点风景名胜区【导游根据时间安排，如无法游览（东湖）可调整为游览（户部巷）或（红楼），以上景点三选一，以当日行程安排为准。以上景区均无门票，不涉及任何退费】。随后乘车前往世界水电之都—宜昌（车程约 4.5 小时）【如成团人数不够，当天可能出现司机兼导游的出团模式或者临时调整为动车至宜昌（二等座，历时约 2 小时）景点不去不退不换】，抵达宜昌后入住指定酒店。交通：大巴景点：黄鹤楼/东湖听涛景区购物点：无自费项：无到达城市：宜昌市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 宜昌 |
| **D3** |
| **行程详情** | **宜昌-车溪-大坝**早餐后，乘车前往中国最美的“三峡民俗第一村”、国家4A级景区——梦里老家【三峡车溪民俗旅游区】（车程约1小时），参观【巴楚故土园】，观北宋时期的造纸作坊，土陶作坊，了解“竹子变成纸”，“泥巴变成陶”的全过程，后步行进入老街，老街大门开启，热情好客的土家人以最隆重的欢迎仪式喜迎八方贵客，身着土家族传统服饰的幺妹为大家送上祝福，土司府门前，土司王爷带领族人举行盛大的祭祀仪式，祭拜财神，请神位龛，以求佑人安康、求财旺家；【水车广场】观赏土家族流传千年的舞蹈——《茅古斯》，土家语称为“古司拨铺”，意为“祖先的故事”，梯玛台上重现祭祖祈福的场景。后深度体验老街各项民俗展演，榨油、打铁、南曲、皮影、民歌杂耍……沿溪而上至巴王岛观赏《古法造纸》，土家山寨观赏《灵韵土陶》，在毕兹卡大戏台，观看大型实景土家民俗歌舞《魅力车溪》，在短短三十分钟的演出里，将情意缠绵的土家情歌、细腻轻柔的碗碟小调、催人泪下的哭嫁婚俗等八幕跌宕起伏的民俗风情歌舞表现的淋漓尽致。也是整条游览路线的亮点，到车溪不能错过的一场精彩演出。中餐后乘车前往游览国家5A级旅游景区、世纪水利工程-【三峡大坝风景区】（车程约1小时，游览约2小时），目前世界上规模最大的水电站和清洁能源基地，也是目前中国有史以来建设最大型的工程项目，坝区制高点--坛子岭，可以俯瞰整个坝区，参观三峡工程模型室，船闸观景台，然后步行到185平台。全方位展示工程文化和水利文化，为游客提供游览、科教、休闲、娱乐为一体的多功能服务，将现代工程、自然风光和人文景观有机结合，使之成为国内外友人向往的旅游胜地。游客可自愿选择参加游轮推荐自费项目【三峡升船机】（290元/人，自愿选择，费用自理），三峡升船机全线总长约5000米，船厢室段塔柱建筑高度146米，最大提升高度为113米、最大提升重量超过1.55万吨，承船厢长132米、宽23.4米、高10米，可提升3000吨级的船舶过坝。这些数据显示三峡升船机是世界上规模最大、技术难度最高的升船机工程。亲身体验“水涨船高”或“水落船现”的震撼感觉，也是全世界唯一近距离观看三峡最大奇观圣地。游览结束后乘车前往游轮码头登船，办理入住手续，分配房间，晚间游轮启航，开启美妙的三峡之旅。备注：如因三峡升船机检修停运，届时将更改为自费项目：【三峡人家】（290元/人，自愿选择，费用自理），以游轮当日安排为准，根据当天实际情况，导游在不减少景点的情况下有权调整景点参观顺序。交通：游轮景点：三峡车溪民俗旅游区/巴楚故土园/水车广场/三峡大坝风景区/三峡升船机购物点：无自费项：【三峡升船机】（290元/人，自愿选择，费用自理）到达城市：三峡车溪 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 游船江景房 |
| **D4** |
| **行程详情** | **三峡行程**06:30-07:30游船早餐06:00-07:00游轮驶入长江三峡第二峡—【巫峡】，其峡长谷深，迂回曲折，奇峰嵯峨连绵，烟云氤氲缭绕，景色清幽之极，如一条美不胜收千奇百怪的画廊，柳暗花明08:00-11:00抵达巫山码头，游客在船自由活动或自愿选择参加推荐自费项目【小三峡】（290元/人，自愿选择，费用自理）（如选择该自费项目，赠送游览【小小三峡】，如因天气/航道等人力不可抗拒因素造成无法游览，无任何退费），奇山秀水胜三峡，龙门巴雾连滴翠“不是三峡，胜似三峡”更有“曾经沧海难为水，除却宁河不是峡，五岳归来不看山，宁河归来不看峡”等美赞。一江碧水 两岸青山，三峡红叶 四季云雨。深度体验【小小三峡】，因其水道更为狭窄，山势显得尤为奇峻，峡谷愈发幽深而得名。峡内奇峰多姿、山水相映、风光旖旎，两岸悬崖对峙，壁立千仞，河道狭窄，天开一线，透露出遮挡不住的山野诱惑。山岩上倒垂的钟乳石，奇形怪状，形态各异，散发着原始古朴的气息。舟行其间，夹岸风光无限，满目苍翠，甚为美观，令人惟有返璞归真、拥抱自然的情趣。12:00-13:00游船午餐14:00游船启航，经过长江三峡-【瞿塘峡】，您可以观看到以威武雄壮著称的【夔门】15:00-17:30上岸游览国家5A级景区【白帝城风景区】（游览约2小时），以"朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还"的诗句而闻名于世的白帝城，也是三国遗址-刘备托孤堂、东西碑林、古巴人悬棺陈列室、武侯祠等景点的所在地，是长江三峡上一处重要的历史景观18:30-19:30游船晚餐。交通：游轮景点：巫峡/小三峡/小小三峡/瞿塘峡/夔门/白帝城风景区购物点：无自费项：【小三峡】（290元/人，自愿选择，费用自理）到达城市：三峡 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 游船江景房 |
| **D5** |
| **行程详情** | **万州-丰都-重庆**06:30-07:30游船早餐07:30-08:00总台办理退房手续，退还房卡，回房等候广播通知离船08:00 宾客携带行李离船，乘车前往丰都（车程约2.5小时），游览【丰都鬼城】（游览约2小时）（赠送项目不去无任何退费，导游现收往返索道35元/人，必须产生），丰都鬼城始建于汉代，有“鬼国京都”、“阴曹地府”之称，是传说中人类亡灵归宿之地；沿步道上山游览报恩殿、奈河桥、无常殿、鬼门关、黄泉路、望乡台、阎罗殿等，感受这个世界最具特色的神鬼文化。游览结束后乘车赴美丽的山城--重庆（车程约2.5小时），抵达后打卡网红景点【李子坝轻轨穿楼】（游览约10分钟）（观景台外观拍照），一张轻轨照片震惊国外，瞬间刷爆了朋友圈，那段是地铁那段又是轻轨谁又分的清，总之我是轻轨我任性；飞檐走壁样样行。【解放碑】自由活动（约1小时），感受山城独特魅力。游览【洪崖洞】（游览约1小时），古色古香的洪崖洞仿佛让你置身于千与千寻现实版场景中.以具巴渝传统建筑特色的"吊脚楼"风貌为主体，依山就势，沿江而建，以拥城市旅游景观、商务休闲景观和城市人文景观于一体而闻名，是游吊脚群楼、观洪崖滴翠、逛山城老街、赏巴渝文化、看两江汇流、品天下美食的好去处。指定地点散团，结束行程。交通：大巴景点：丰都鬼城/李子坝轻轨穿楼/解放碑/洪崖洞购物点：无自费项：丰都鬼城导游现收往返索道35元/人，必须产生到达城市：重庆 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 重庆 |
| **D6** |
| **行程详情** | **重庆-兰州**早餐后，前往重庆火车北站，成D155/13:34分火车返回兰州，约20:51分抵达兰州，结束愉快的行程！交通：高铁景点：无购物点：无自费项：无到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 【交通】：兰州/武汉硬卧中铺，下铺+50元/人 重庆/兰州动车二等座当地空调旅游车，保证一人一正座（根据实际出团人数定车型）；万州-茅坪港为长江观光 3 号/长江观光 5 号游轮。【住宿】：入住2晚精选商务经济型酒店，房型提供双人标间，确保每人每晚一床位，如遇单男单女时，旅行社征得游客同意后拆分夫妻（或者在条件允许下拼房）。如无法安排时，游客自愿现补单房差240元。长江观光 3 号/长江观光 5 号游轮家庭房：4 人间（分上下铺），如需升级标间+300元/人；标间、家庭房间均带空调、卫星电视、独卫、淋浴（长江三峡提倡绿色环保，船上都不提供一次性洗漱用品游客需自备，希望谅解）。 【餐饮】：全程含4正餐，4早（不含酒水），陆上正餐10菜1汤（5荤5素），游轮上为自助餐，导游会根据游客人数安排所匹配菜的种类多少，含餐客人不吃不退。早餐原则上为自助式早餐，若因行程紧张，导游为了能让游客有更多时间游览景点，可以调整游客使用打包路早。【门票】：所列景区首道门票费用。备注：此行程门票已享受政府政策补贴，因此游客不再重复享受其他任何特殊证件的优惠，客人自动放弃景点不退费用。旅行社在不降低服务标准的前提下可调整行程游览顺序。【导游】：中文持证优秀导游服务。【保险】：含旅行社责任险。【儿童】：儿童只含车费、餐费、导服、综费；门票请按身高在景区自理。 |
| **费用不包含** | 1.保险：为确保人身、财产安全保障，旅游社强烈建议每位游客购买“旅游人身意外伤害险”，具体赔付标准参照保险公司相关理赔条款。2.游客自行出发点至集合点的交通费用。3.旅游期间（包括自由活动期间）一切私人性质的自主消费（如：大坝 VR 观看，耳麦讲解器等）。4.因疫情，台风，海啸，地震等不可抗力而引起的一切费用。5.自选项目：黄鹤楼电瓶车10元、三峡大坝电瓶车10元+耳麦20元、升船机 290 元/人 小三峡+小小三峡 290 元、丰都鬼城索道 35 元必须消费 |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 景交自费 | 黄鹤楼电瓶车10元、三峡大坝电瓶车10元+耳麦20元、升船机 290 元/人 小三峡+小小三峡 290 元、丰都鬼城索道 35 元必须消费 |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 【证 件】请携带与订单信息匹配的身份证等有效证件，在游船上办理入住手续时将出示该证件。（未 办理份证的儿童请携带好户口本）【衣 物】根据自己的情况，主要以休闲、轻松的服装为主；因部分岸上景点游览需要徒步一定时间， 我们建议您准备便鞋。由于江风较大，春秋季节应备薄毛衣或外套；冬季江上寒冷，应备厚重衣物， 如羽绒服等；夏季 三峡地区气温较高，日照时间较长，最好能准备帽子，太阳镜，防晒霜等物品。【卫生防预】带上平时自己家庭经常用的药品（如感冒、消化系统、心脏病、高血压等药物），如果 身体有什么不适要 尽早预防和看医生。沿途路边小摊卖的熟食(卤菜，凉面类)卫生无保障，请谨慎 购买!【上岸观光】当你登船之前，您会得到一张团队标识卡，上岸游览景点必须佩带此卡，以此作为游览 景点的凭据及导游识别本团客人的标志。需要注意的是，您必须记住您导游的电话和乘坐的游轮名称、 停靠的码头和游轮在每一个观光点的起航时间，您必须自己在开航前回到游轮。【安全提示】在船上您需要注意人身安全和财物安全。上下船不要拥挤、注意脚下，小心滑倒。船行 江中，应该十分注意坠江事故的发生，特别是小孩。离开房间时（到餐厅用餐或上岸游览），请将现 金和贵重物品（如相机等）随身携带，同时锁好房门，防有各类小偷混迹于船上。 |
| **温馨提示** | 【证 件】请携带与订单信息匹配的身份证等有效证件，在游船上办理入住手续时将出示该证件。（未 办理份证的儿童请携带好户口本）【衣 物】根据自己的情况，主要以休闲、轻松的服装为主；因部分岸上景点游览需要徒步一定时间， 我们建议您准备便鞋。由于江风较大，春秋季节应备薄毛衣或外套；冬季江上寒冷，应备厚重衣物， 如羽绒服等；夏季 三峡地区气温较高，日照时间较长，最好能准备帽子，太阳镜，防晒霜等物品。【卫生防预】带上平时自己家庭经常用的药品（如感冒、消化系统、心脏病、高血压等药物），如果 身体有什么不适要 尽早预防和看医生。沿途路边小摊卖的熟食(卤菜，凉面类)卫生无保障，请谨慎 购买!【上岸观光】当你登船之前，您会得到一张团队标识卡，上岸游览景点必须佩带此卡，以此作为游览 景点的凭据及导游识别本团客人的标志。需要注意的是，您必须记住您导游的电话和乘坐的游轮名称、 停靠的码头和游轮在每一个观光点的起航时间，您必须自己在开航前回到游轮。【安全提示】在船上您需要注意人身安全和财物安全。上下船不要拥挤、注意脚下，小心滑倒。船行 江中，应该十分注意坠江事故的发生，特别是小孩。离开房间时（到餐厅用餐或上岸游览），请将现 金和贵重物品（如相机等）随身携带，同时锁好房门，防有各类小偷混迹于船上。 |
| **退改规则** | 因客人原因中途自行离团或更改行程，视为自动放弃，旅行社无法退还任何费用，因此而产生的其他费用及安全等问题由客人自行承担。 |
| **保险信息** | 旅游意外险 |
| **保险信息** | 甘肃丝绸之路国际旅行社安全告知书为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知：尊敬的客人：感谢您选择甘肃丝绸之路国际旅行社的服务！为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知，请您在参团前仔细阅读。一、参团前准备事项：1．根据当地气候准备应时衣物用品⑴不同的景点气候多变，老年人易受凉感冒，所以衣服要带够，以便随时增减。穿旅游鞋，请酌情带防晒霜、太阳帽、晴雨伞、墨镜、雨鞋等；上年纪的人带上手杖；山区不宜打伞,请自备雨衣。安排好所需的行李，行李包中如果有易碎的东西请妥善保管；⑵某些娱乐项目只有穿长裤才适合，因此女游客不要仅带裙子，长袖衣裤都必不可少；⑶到野生动物保护区游览，应穿中性颜色的衣服，如棕色、米色和土黄色；白色和其他鲜艳的颜色会令动物不安。同时，尽量穿长袖衣裤，以防被丛林中的蚊虫叮咬；⑷因乘坐火车时需经常上下铺，尤其老年人会经常起夜，因此长时间乘坐火车时应准备一双拖鞋；⑸参加火车团或用不习惯酒店备的一次性洗漱用品者请自备好洗漱用品。2．提前检查身体，自备药品⑴在临行前的体检必不可少，参加旅行前要征得医生同意。如有体质较弱或者曾患病的游客必须坚持治疗，防止旧病复发。平时需要用药治疗者，出游时切不可遗忘服药；⑵为防止水土不服，还要带些急救用品及常用药品，如绷带、创可贴、伤湿止痛膏、感冒药、晕车药、止泻药、消炎药、黄连素、风油精、健胃药、抗过敏药等。有晕车史的要在乘车、乘船前半小时服药；⑶参加高原、野外、长途旅游，旅行社不建议年龄较大或有高血压、心脏病、糖尿病、身体残疾等不适宜旅游的客人参团旅游，如执意参加必须提前征得医生同意，备好药品，并征得家属子女同意，如因自身原因发生意外，责任自负。3．安排好家中相应事宜⑴如果出游时家中没有留人，请安排好您家的物品投送（如牛奶、报纸、邮件等）；将家中贵重的东西放入保险箱或其他安全的地方；关上自来水龙头、煤气开关，拔下家用电器的电源插头；如有宠物、托付他人代为照看；检查所有门窗的锁，拜托可靠的朋友或邻居不定时察看，自己一定要随身带好家门钥匙；⑵把旅行路线留给自己的家人或与你联系的人。检查是否带好了与家庭、单位和亲朋好友联系用的电话号码。4．出团时请带好证件，如老年证、身份证、军官证、学生证、残疾证、户口本等，提前向导游出示证件以便导游购买优惠门票，如购买门票后再向导游出示，则证件无效。二、出团注意事项：1．认真阅读出团通知并随身携带备用，记好旅行社通知的集合时间、地点、集合标志、联系人电话，要在规定的时间内到达指定的地点集合。带好自己的证件、车票、机票、船票。安排好从家中到车站、机场、码头的路线和交通工具；参飞机团请务必带好身份证原件，儿童带好户口本原件；如因自身原因造成无法办理出境手续或误机一切损失由客人自行承担，旅行社不承担责任。2．证件机票安全⑴护照是我们在国外唯一有效的身份证明，丢失护照将有很大麻烦。护照须由自己保管（到某些国家是由领队保管）。如客人自身原因丢失护照，由此产生的一切费用和造成的损失费用由客人承担。旅行社导游协助补办护照手续，但所发生费用和机票变更费用需由游客承担；⑵机票一旦丢失需自费补票。请注意在每次使用机票换登机牌时，查验清楚只撕了当次飞行段的机票联，如多撕或错撕，机票将无法在下一飞行段使用；⑶证件和贵重物品，如护照、身份证、机票、现金、支票、邀请函原件和复印件等，请务必随身携带，一定不要放在托运的行李中。3．在交通工具上注意事项⑴按照国际惯例，团队办理登机手续，是按客人姓氏的英文字母顺序发给登机牌。因此，如需调整座位，应在飞机起飞且平稳后商量调换，切不可挡住通道，影响其他客人行走；⑵飞机上用餐时应将座椅靠背调直，以免影响他人。飞机上用餐每人一份，饮料免费，可按需要索取。如有回民或吃素等特殊用餐要求请提前向乘务员声明。若需服务可按呼叫按钮，不可大呼小叫。飞机上应轻声交谈，以免影响他人休息；⑶出外旅游携带的行李要求轻便，旅行箱、包要坚固耐用，应尽量避免携带贵重物品，行李如需托运，切勿将现金及贵重物品放在托运行李中。大件行李在办理登机手续时交航空公司托运，托运的行李一定要包装结实并上锁；⑷请将随身行李放置在本人座位上方的行李舱内，放不下的请安置在自己前排座位下面；⑸搭乘飞机时扣好安全带，不要在飞机上使用手提移动电话等相关电子品,不要在飞机上随意走动。机舱内全面禁烟；⑹在车厢内行走，随时扶好把手，不要将手扶在门框上，以免行车时或突发紧急制动造成伤害；在火车上打水不宜过满，3/4处为宜，以免烫伤；不要在车厢内吸烟，行李要保管好，夜间防止被盗；睡觉时车窗要关闭，以免受凉；⑺在交通工具上禁止携带易燃易爆、管制刀具等危险物品。乘机、坐车、上船要注意扶梯，在台阶处站稳，乘车时注意颠簸路段及司机急刹车以免扭伤或摔伤身体，途中严禁追跑打闹。勿在车辆行驶过程中任意更换座位，头、脚勿伸出窗外，上下车时请注意来车方向以免发生危险；⑻乘车晕车者请提前跟导游打招呼，请将前方座位主动留给老、幼、晕车客人乘坐；⑼班机（火车）抵达目的地后，请您不要急于下飞机（火车）而遗忘物品，注意检查随身行李和物品；⑽旅行社接团人员会到机场、车站迎接各位，注意看管好自己的手提行李，请尽量和团队在一起，避免走失。4．酒店注意事项⑴入住酒店时请保管好房卡，检查房间内设施（卫浴设备、遥控器、烟缸、毛巾浴巾等）是否有损坏并及时告知酒店，以免退房时发生不必要的麻烦。染发的客人请自备一条毛巾、枕巾或是等发干了再入睡，以免染到酒店枕头上；⑵在使用房间内物品时，看清是否免费使用，如使用非免费物品请看清标价；⑶出入酒店房间请随手关门并把门窗锁好，不要随便开门或让陌生人进入房间以免上当受骗；⑷勿将洗完的湿衣物披在灯上烤干或在床上抽烟。相应证件、护照、现金等应寄存在酒店保险箱内或随身携带，切勿放在酒店房间内、寄存行李处或旅行车内；⑸沐浴时地面、浴缸容易打滑，一定要先把防滑垫放好以防滑倒摔伤；⑹自由活动期间最好结伴而行，去什么地方最好事先与领队和导游打招呼，并带上酒店名片以免迷路。如在自由活动期间发生意外，请首先与全陪和导游联系寻求帮助，旅行社不承担责任和由此产生的费用；⑺每次退房前，请检查您所携带的行李物品，特别注意您的证件和贵重物品。房间内配备的浴巾、毛巾、水杯、烟缸等物品不是免费赠送物品，均不可带出酒店。5．景区注意事项⑴抵达景区游览前，紧记导游交代的集中地点、时间、所乘游览车号，万一走失请于集中地点等候导游返回寻找；⑵团体旅行时不可擅自脱队，单独离队，如果要脱离团队请征得全陪、导游同意，并随身携带当地所住饭店地址、全陪电话及导游电话，以免发生意外。参加团队旅游，要听从领队或导游的指挥安排，不随意活动，以免发生离群、掉队、迷路等事件。要随时注意团队的去向，以免掉队。旅行期间，团友应互敬互谅，配合领队和导游工作，如有违法或者违规行为，领队和导游有权制止或采取相应措施；⑶行程中或自由活动时尽量不参加危险活动项目，如攀岩、高速摩托艇、水上飞机、高速游轮等项目。如执意要参加，要听从该处工作人员的安排，落实各项安全措施，切忌麻痹大意。携带儿童的游客，参加此类活动时应照顾好自己的孩子，不要让他们独自活动。身体状况不佳者请勿参加。患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压、恐高症者切忌从事水上、高空活动。如有意外发生，我社不承担责任；⑷因无法预测海啸、台风，避免受到海蜇、鲨鱼袭击，防止溺水等意外发生，旅行社不组织游客参加游泳、潜水等水上或下水项目，如游客执意下水也需根据自身情况仔细斟酌后再下水，不熟悉水性者，切勿独自下水，儿童一定要有家长陪同一起游玩。如有意外发生，我社不承担责任；⑸搭乘快艇，漂流木筏，参加水上活动，请按规定穿着救生衣，并遵照工作人员的指导。如有晕水、晕船者请勿游玩水上项目；⑹游客在乘坐缆车或其它高空项目时，一定要注意安全，系好安全带；⑺游客在旅游行程中如出现乏力、多汗、头晕、眼花、心悸等症状时，应及时休息，不可勉强坚持。患有心血管病的老年人，更要加强自我监护。老人易疲劳且不易恢复，旅游中要有充足的休息和睡眠。若感到体力不支，可休息几天或中止旅行。在长时间步行游览时应随时坐下小憩并且随时与全陪、导游联系以便在第一时间得到救护；⑻在走山路时靠内侧行走，要注意脚下，切记“走路不看景，看景不走路”，紧跟导游避开危险路线，照相时不要拥挤，以免发生意外；⑼不同的景点气候多变，要随时增减衣服，携带上雨具。行走出汗时不要马上脱衣敞怀。昼夜温差大的地区，睡前要盖好被毯；⑽出游时，老人最好有亲朋好友陪伴，以免生病或发生意外时无人照顾。为防止老年人跌跤发生伤害，最好佐以手杖；在乘车时，最好选择中间位置及舒适座位，以防晕车引起恶心、呕吐等。自觉维护景区内卫生，不乱扔废物，不在禁烟区抽烟，不要投食喂动物，不往河道湖泊里扔垃圾。⑾到少数民族地区请注意民族禁忌，尊重当地民俗。⑿我社郑重提醒旅游者谨慎参加赛车、骑马、攀岩、滑翔、探险、漂流、潜水、游泳、滑雪、滑冰、滑板、跳伞、热气球、蹦极、冲浪等高风险自选活动，若由此造成的人身伤亡或财产损失，我社不承担责任，不负责赔偿；⒀在自由行过程中您自愿参加的一切活动项目，请充分了解活动的内容并严格遵守活动项目的安全规定。建议您主动购买相关保险。我社对您在此过程中发生的意外不承担任何责任；⒁参加西藏等高原类旅行，请你在出发前将自己的身体健康状况如实告知，严重心脏病、高血压、肺和血液系统疾病患者不宜进藏或上雪山。我社建议您前往高原前最好去正规医院进行体检，对自己的身体健康状况负责，如隐瞒身体情况发生的问题我社不承担任何责任。请旅游者带上必要的应急药品和其它物品，不宜剧烈运动，不宜饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高原反应；⒂参加海边旅游，请您不要在非游泳区游泳、不要在水中过分嬉戏，防止呛水。水性一般的人最好不要往深水区走，海和游泳池不同，海有涨落潮之分，一旦涨潮，你离海边距离变远，体力消耗过大极其危险。忌剧烈运动后游泳，忌长时间曝晒游泳、忌游泳后马上进食、忌游泳时间过久、忌高血压患者游泳、忌心脏病患者游泳、忌中耳炎患者游泳、忌急性眼结膜炎患者游泳。6．饮食注意事项⑴旅游中不光顾路边无牌照摊档，不吃不洁和生冷食品，防止病毒性肝炎、痢疾、伤寒等肠道传染病经口进入。在外面私自食用不洁食品和海鲜引起的肠胃病旅行社不承担责任；⑵重视饮食卫生，严防“病从口入”。对各地的风味小吃、土特产食品应以品尝为主，一次不宜吃得太多，更不能暴饮暴食，以免引起消化不良等；⑶多吃些新鲜蔬菜和水果，少食油腻和辛辣生冷食物，最好少饮或不饮酒；⑷饮食有特殊要求的提前跟导游打招呼，以便导游更好的给您安排饮食；⑸海边吃海鲜应选择新鲜的海鲜，吃海鲜不宜饮啤酒、不宜与某些水果同吃，且吃海鲜后不要马上去游泳。如果旅游者自行购买海鲜发生问题（非旅行社安排的用餐），我社不承担任何责任。7．购物注意事项⑴切勿在公共场所露财，购物时勿当众清数钞票。⑵购买商品时请向商店索取完整的发票和购买证明。⑶在小摊位购买物品时，看好后再与商贩讨价，如无意购买切勿与商贩多做讨价，以免发生争吵。以上内容请仔细阅读后签字确认，谢谢您的合作，在此代表旅行社祝您身体健康，旅途愉快！（本附件一式两份，双方各持一份）本人已阅读上述旅游安全须知及风险提示，并对自己的人身及财物安全负责。                                              客人（签字)：                     日期：   年   月   日              |